

HEALTH & BEAUTY (3 credits)

First semester (2025)

Time: WED 13.00 - 16.00		Co-ordinator: Karan	
Room: MHMK 201			
Topic	Hrs.	Date	Instructor
Orientation - โครงเนื้อหาของรายวิชาและการให้คะแนน / อาจารย์ผู้สอน - ชี้แจงการติดต่อกับอาจารย์ผู้ประสานงานและ blackboard	1.5	6 ส.ค. 68	Karan
1. Introduction to H&B - เนื้อหาโดยรวมของรายวิชา และ พื้นฐานเบื้องต้น 2. โภชนาการเพื่อสุขภาพและความงาม - สารอาหารและประโยชน์โทษ, อาหารหลัก; อาหารเสริม; สารพิษในอาหาร	3	13 ส.ค. 68	Rath
3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ - สมดุลสุขภาพ - การสร้างกล้ามเนื้อ - ออกกำลังกายให้ดูดี	3	20 ส.ค. 68	Vorrapon
4. โภชนาการเพื่อสุขภาพและความงาม - โปรแกรมลดความอ้วน (ด้วยสารเร่งการเผาผลาญ) - อ้วนผอมสำคัญไหน - ทูพโภชนาการ (Malnutrition); โรคอ้วน, Bulimia, Anorexia	3	27 ส.ค. 68	Manchumas
5. การมีสมาธิและจิตแจ่มใส - โครงสร้างสมองที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ - ภาวะเครียดกับอารมณ์ - โรคต่าง ๆ ที่เกิดจากภาวะเครียด - ทักษะความจำ	6	3, 10 ก.ย. 68	Napol
Mid-term examination: 22 - 26 Sep 2025; 24 Sep 2025 13:00 - 15:00 น.			

ช่วงสัปดาห์รับปริญญา (2-4 ต.ค.68) ไม่มีการเรียนการสอน

ไม่มีการเรียนการสอน/ นัดสอบเก็บตัวนิสิตที่มีวันสอบ midterm ซ้ำซ้อน	2	8 ต.ค.68	Karan
5. ต่อ - การสร้างพลังสมองและจิตใจจากการพักผ่อน - ระบบความจำกับการนอนที่เพียงพอ และอาหารสมอง	3	15 ต.ค. 68	Napol
6. การชะลอวัย (Anti-ageing) - ทฤษฎี ageing - กระบวนการที่ทำให้แก่ (Ageing process); ปัจจัยที่ทำให้เกิดความแก่ - หนทางสู่ความอ่อนวัย ไม่แก่...ทำอย่างไร	9	22, 29 ต.ค. และ 5 พ.ย.68	Karan
7. ผลิตภัณฑ์และการเสริมความงาม - ผลิตภัณฑ์เสริมความงาม กลุ่มผิว; กลุ่มผมและฟัน - เทคโนโลยีเสริมความงาม สารนาโน, Stem cells; Hormone, การร้อยไหม, ซิลิโคน	3	12 พ.ย. 68	Manchumas
นัดนิสิตทำ CU_CAS (แจ้งผ่าน Microsoft team หรือ MyCourseVille)	1	19 พ.ย. 68	Karan
Final-term examination: 24 Nov - 8 Dec 2025; 2 Dec 2025 13:00 - 15:00 น.			